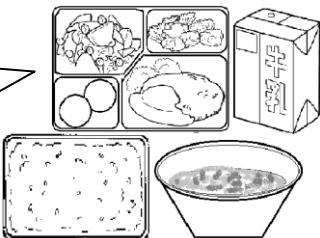


給食で栄養を考えましょう

今月の献立

「豚肉のてんぷら、かぼちゃのしょうゆバター焼き
きゅうりとわかめの酢のもの、みそけんちん汁
米飯、牛乳」より



●給食に毎日である『牛乳』を残さずに飲みましょう！

給食は栄養のバランスを考えて献立がたてられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」です。

1日に必要なカルシウム量をとるためにには、給食の牛乳を毎日しっかり飲むことが大切です。1本で227mgのカルシウムが含まれます。



～『牛乳』以外にもカルシウムが多い食品は献立の中にたくさん取り入れられています。

★今月の献立（6月26日実施）では★

緑黄色野菜より・・・かぼちゃのしょうゆバター焼き（かぼちゃ）

海そりより・・・きゅうりとわかめの酢のもの（わかめ）

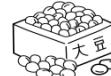
豆製品より・・・みそけんちん汁（とうふ）などが使用されています。

●乳製品



固体チーズやタンドリーチキンなどの調味料としてヨーグルト、また6月の献立では白身魚のチーズパン粉焼きに粉末チーズが使用されています。

●豆・豆製品



じゃこ豆や五目豆、高野どうふのいり煮、あつあげとじゃがいもの煮もの、一口がんもと野菜の煮もの、マーボーどうふなどで使用されています。

●魚、小魚



ミニフィッシュ（かたくちいわし）や、きびなごてんぷら、ししゃものから揚げ、小松菜とじゃこの炒めもの（ちらめんじゃこ）、いわしのかば焼きなどで使用されています。

●海そう



わかめスープ、海そうサラダ、ひじきと大豆の煮もの、豆こんぶ（切りこんぶ）、のりの佃煮（きざみのり）などで使用されています。

●緑黄色野菜、その他の野菜



小松菜の炒めもの、ブロッコリーのごまあえ、チンゲンサイの炒めもの、おかか葉(だいこん葉)、切り干しだいこんの炒め煮などで使用されています。

★骨や歯を強くするためには、カルシウムの多い食品をとるだけでなく、適度な運動や睡眠をしっかりとることも大切です。

